

Plan treningowy pod budowanie siły autorstwa PrimeXaos Strength Development
Sprawdź profil Facebook PrimeXaos Strength Development lub Instagram @primexaos po więcej informacji

Workout #	Rest	Week 1			Week 2			Week 3			Week 4		
Day 1	(Sec)	Int.	Sets	Reps	Int.	Sets	Reps	Int.	Sets	Reps	Int.	Sets	Reps
Bench Press	n/a	85%	3	2	87,5%	3	2	90%	3	2	70%	2	2
Speed Bench Press	75	65%	4	2	67,5%	4	2	70%	4	2	50%	3	2
DB Incline Seal Row, paused	90	@RPE8	4	6		4	7		4	8	@6	3	6
DB Bench Press, neutral grip	90	@8	3	5		3	6		3	7	@6	2	5
DB Power Flyes	90	@8	3	6		3	7		3	8	@6	2	6
DB Floor Skullcrushers, 3s down	75	@8	3	6		3	7		3	8	@6	2	6
Day 2													
Squat	n/a	77,5%	5	3	80%	5	3	82,5%	5	3	62,5%	3	3
Paused Squat	90	67,5%	3	3	70%	3	3	72,5%	3	3	52,5%	2	3
Snatch Grip Romanian Deadlift	60	@7	3	6		3	7		3	8	@6	2	6
Leg Curls	30	10rm	8	3		8	4		8	5	15rm	4	3
Seated Low Row	60	@8	4	8		4	9		4	10	@6	3	8
Landmine Anti Rotation	60	@8	3	6		3	7		3	8	@6	2	6
Day 3													
Arnold Press	90	@8	4	6		4	7		4	8	@6	3	6
Plyo Push Ups	60	BW	3	3		3	4	BW	3	5	BW	2	2
Close Grip Bench Press	105	70%	3	5,5,AMRAP	72,5%	3	5,5,AMRAP	75%	3	5,5,AMRAP	55%	2	5,5
Rotational Face Pull	75	@8	3	10		3	11		3	12	@6	2	10
Lying Overhead Rope Triceps Extension	75	@8	3	10		3	11		3	12	@6	2	10
Day 4													
Speed Squat	60	55%	4	2	60%	4	2	65%	4	2	45%	4	1
Box Jump	60	BW	4	1	BW	4	1	BW	4	1	BW	3	1
Deadlift	60	80%	8	1	85%	6	1	90%	4	1	60%	4	1
KB Swing	75	@8	3	6		3	7		3	8	@6	2	6
1 Arm Cable Row	30/side	@8	3	6		3	7		3	8	@6	2	6
Incline DB Biceps Curl	90	@8	4	6		4	7		4	8	@6	3	6

Trening wykonujemy licząc % od AKTUALNEGO, TECHNICZNEGO rekordu.

@RPE8 oznacza 2-3 ruchy w zapasie w ostatniej serii.

@RPE7 oznacza 3-4 ruchy w zapasie w ostatniej serii.

@RPE6 oznacza 5-6 ruchów w zapasie w ostatniej serii.

10rm oznacza 10 repetition maximum, czyli ciężar, który jesteś w stanie podnieść 10x z zachowaniem prawidłowej techniki.

AMRAP oznacza As Many Repetitions As Possible, czyli wykonujesz tyle powtórzeń, ile dasz radę z zachowaniem prawidłowej techniki.

Po wykonaniu 4 tygodni bloku powtórz schemat z większym ciężarem.